卫生与健康

对于糖尿病患者，正确合理的饮食不仅可使血糖控制在理想范围内，同时可以减少降糖药物的用量。对所有类型糖尿病患者而言，饮食治疗应坚持哪些原则呢？

糖尿病饮食治疗“四原则”

■ 姜晓洪

总量控制

人体每日需要的总热量实际应该是每天摄入的总食量。如果摄入过多，过剩的热量会转化成糖类、脂肪等物质储存起来导致肥胖。因此饮食中摄取的能量能满足每日正常生理活动和工作的需要即可，应该避免摄取过多的能量而引起的肥胖，和能量摄入过少而导致的消瘦。

糖尿病患者每天总热量可按每千克理想（标准）体重 25～30 千卡估计，其中糖类即主食量应占总热量的 50%～60%，大约每日 200～300 克主食，而蛋白质应控制在总热量的 15% 以下，大约每千克体重 1 克蛋白质，如果已有蛋白尿或慢性肾功能不全者，需要进一步减少蛋白质的摄入。剩下的热量应该由脂肪供应。这样每日所需要的食物总量是相对固定的。肥胖者每日总热量要减去 250～500 千卡，这样可以逐渐减少体重。

少量多餐

应该一天不少于 3 餐，一餐不多于 100 克主食，可以多吃几顿，但是每顿的量不要太多，这对糖尿病患者尤其是老年糖尿病患者是非常适用的原则。

糖尿病患者常以餐后血糖升高为主，若通过增加药物控制餐后血糖，反而容易引起低血糖，所以少量多餐可以减少降糖药物的用量，同时可以防止血糖的波动。

患者可以在三次正餐之间增添 2～3 次加餐，即从三次正餐中匀出一小部分食品留作加餐时用。若血糖控制稳定（餐后血糖低于 10mmol/L），还可以在两餐间进食少量水果，但正餐的主食量要适当扣除，水果的量不应太多，一般中等大小的水果（如梨、苹果、桃子等）只能吃一个，油脂成分较重的坚果类食品要适当控制。

而应用胰岛素或促胰岛素分泌药物的患者，在睡前可能需要加餐，一般一小杯无糖酸奶加 1～2 块苏打饼干就可以了。这些都是控制餐后高血糖，防止空腹低血糖行之有效的措施。

稳定多样

糖尿病患者尤其是老年患者的饮食习惯已经长期形成，不易改变，包括食物种类、进食时间、每餐量的分配等，要尽可能照顾到原来的饮食状况，不要作过大的变动，否则很难长期坚持下来。但也要尽可能纠正不良的饮食习惯，如有的患者喜欢吃油炸食品，有的喜欢在进餐的同时进食水果，有的患者喜欢吃泡饭，不少患者习惯于早餐喝粥，这些均容易使血脂或餐后血糖升高，应在稳定的基础上适当调整饮食习惯。

为了维持健康，必须摄取营养平衡的饮食，包括蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐、微量元素和食物纤维等各种必需的营养素，注意食物品种的多样化，最好荤素搭配，充分发挥食物间营养物质的互补作用，还应限制饮酒，每日酒精摄入量不超过 20 克。

因人而异

在实施饮食治疗时，每一个糖尿病患者都应被看作是一个特例，这意味着吃什么、吃多少及进餐时间应该是特别针对每一位患者制订的，这是治疗糖尿病的基础。

老年糖尿病患者长期形成的饮食种类及习惯不同，同时多合并多系统疾病如冠心病、慢性肾病等，因此应按照每个老年患者具体情况来制定不同的饮食治疗措施。

有的患者有高尿酸血症，应注意低嘌呤饮食；有的患者血脂明显异常，应注意低脂饮食等。

每个人还要根据当天的活动量适当地调整饮食，防止低血糖发生，如当天有特殊增加体力活动的安排（郊游、参加老年文娱活动等），可适量增加主食量。

同时，在饮食治疗时应观察体重变化，合理的饮食计划应让肥胖的患者体重稳步的下降，即每月体重下降 0.5～1 千克为宜，避免老年患者体重的大起大落。

（作者单位：成都理工大学医院）

常见网络安全风险的应对

（七）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

防震减灾

栏目协办：四川省地震局 四川省地震学会

地震来了怎么应对

（三）

往外撤离时应当注意什么？

地震后要迅速撤离，因为房屋可能延时倒塌或遭到余震破坏。撤离时，一要保护好头部，避免砖头、水泥块等掉落物砸伤。二要清楚逃离的具体线路，不可盲目外逃。三要注意观察道路情况，避免绊倒和摔伤，同时也要注意躲避屋顶或周边的倒塌、掉落物，防止砸伤。若无法撤离，要选择安全区域躲避起来，等待救援。

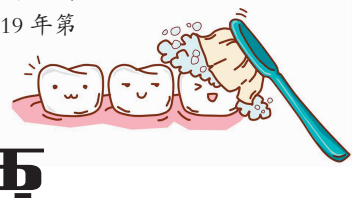
怎样避免出现踩踏事故？

要有序，切忌慌乱拥挤。有多条通道时，注意分流，不要朝一个通道拥挤。下楼梯时，尽量抓住扶手。鞋子或随身物品掉落时，千万不要低下头去处理。老弱病残人员，要有专人护送，最好在人潮之后撤离。若有人摔倒，要赶紧高呼，请两边的人扶起，继续撤离。

科普舞区行 KE PU YI QU XING

栏目协办 四川省民族科普工作队 凉山州科协

随着生活水平提高，人们对个护类产品的需求也与日俱增，其中电动牙刷、冲牙器等牙具产品表现较为亮眼。据某电商平台的相关数据显示，2017 年以来电动牙刷线上销售额增速常年保持在 69%以上，2019 年第一、二季度同比增速分别高达 137%和 95%。市场如此火爆，但也有人表示质疑：电动牙刷真的有用吗？要想把牙齿清洁好，是工具重要，还是方法重要？



清洁牙齿，刷牙方式最重要

清洁效果取决于刷牙方式

“牙齿相对开放的面，通常用牙刷或电动牙刷清洁比较好；而牙和牙之间的缝隙，常规用牙线或冲牙器来清洁。”四川大学华西口腔医院口腔健康促进专项行动管理办公室主任尹伟说，对于清洁牙齿，上述两种方式互为补充。

尹伟说，冲牙器是一种机械性的牙齿清洁辅助工具，在工作时它的冲头会产生脉冲压力，使水流从牙齿的缝隙高速通过，起到清洁作用。而电动牙刷是一种以电能为动力的刷牙工具，它利用高速振动的电动机芯，带动刷头高频旋转，瓦解牙齿表面的牙菌斑，进而起到清洁的作用。

近年来，上述牙具产品的销量，呈现较快增长的趋势。那么，这是否意味着，它们真比一般的牙齿清洁工具好呢？

“清洁效果取决于刷牙方式。不论是用手动牙刷还是电动牙刷，若想达到有效清洁牙齿的目的，都必须把每颗牙齿的每个面，从上到下、从里到外、从前到后都刷到，而且必须刷对位置，才能达到较好的刷牙效果。”尹伟说，如果只是把电动牙刷放在牙齿表面，而不去正确地移动它，那么是不可能把牙刷干净的。同时，寄希望于有电动牙刷就能刷干净牙齿，也是不现实的。

尹伟表示，在同等条件下，因为电动牙刷的震动频率更高，电动牙刷的刷牙效果会优于手动牙刷。此外，电动牙刷可代替传统牙刷刷牙时手部的颤动动作，会让刷牙更轻松。

这些人不宜使用电动牙刷

“我们刷牙最主要的任务，就是清洁牙菌斑堆积的地方，如牙缝和牙齿凹陷的地方以及牙龈和牙根交界的地方。”尹伟说。

牙菌斑是一种细菌性生物膜，如不及时清除牙菌斑，容易引发牙龈炎、牙周炎等口腔类疾病。

用电动牙刷或传统牙刷，都可达到清除牙菌斑的目的，关键是操作方法。用电动牙刷清洁牙齿时，震颤会自动产生，无需手动，使用者要做的，是按步骤刷牙并把牙刷放对位置。如果手动刷牙，尹伟推荐成人使用巴氏刷牙法，操作要点之一就是让刷毛与牙齿呈 45 度角放置，在牙龈沟处快速震颤，起到清除牙菌斑的目的。

尹伟解释道，采用巴氏刷牙法，首先要将牙刷与牙体长轴成 45 度角放置，将刷毛指向牙齿根尖，然后在牙龈和牙交界处使刷毛一部分进入龈沟，一部分处于龈缘，并尽可能伸入邻间隙内，最后用刷毛前后短距离、水平颤动 10 次，颤动时牙刷移动约 2 毫米至 3 毫米，每次刷 2 颗到 3 颗牙。

除此之外，尹伟推荐儿童使用圆弧刷牙法，即将牙刷刷毛放在牙面上画圈圈。“这种刷牙方法小朋友们掌握起来更容易，也更好控制。”他说。

此外，专家提示道，无论是使用电动牙刷，还是使用传统牙刷，挑选适合的工具才更为重要，不要一味追求电动。

（据《科技日报》）

遗失公告广告登报办理总汇 遗失、注销、清算、减资、声明、公告、环评公示等 热线电话 86615747、13880605967，QQ：2072683032

律师提示：本报仅为供需双方提供信息平台，所有信息均为刊登者自行提供。客户交易前请查验相关手续和证照。本报不对所刊登信息及结果承担法律责任。

注销公告

成都特辐祥防护科技有限公司（统一社会信用代码：91510108MA66B60A1P）经股东会决议决定注销公司，请相关债权债务人自本公告见报之日起 45 日内向公司申报相关债权债务。

■减资公告：成都红紫荆包装印务有限公司（统一社会信用代码 91510182713046471N）经股东会决议决定减少注册资本，由 5000 万元减少到 2000 万元，请相关的债权债务人自本公告见报之日起 45 日内申报债权债务。

■雅安市名山区鑫涛茶厂，注册号 513122000023691 公章编码为：5118215006205，遗失作废。

■成都君立博贸易有限公司易小情法人章编号：5101225082956，财务专用章编号：5101009301887 遗失作废。

■四川尚诚物业服务有限公司遗失开户许可证，中国建行银行射洪县支行，帐号：51001677108051507498，核准号 J6622000373501，声明作废。

■销毁公告：四川创梦森林软件科技有限公司公章（编号：5101095373798）财务专用章（编号：5101095373799）法人章（编号：5101095373801）发票专用章（编号：5101095373800）经股东会决议决定注销，特此声明。

■周亚龙遗失律师执业证，证号：15113202010209192，现声明作废。

■陈亮遗失人寿保险机动车商业保险单（正本）1 份，车牌川 A99N8L，姓名：陈亮，保单流水号：80511202051018100157 6，声明作废。

■西华大学 2016 级毕业生江虹帆遗失报到证，证号 2016106232051 69，声明作废。

■成都成华奥展口腔诊所有限公司遗失基本存款账户信息，核准号：J6510133604602，开户银行：中国农业银行蜀都支行，法人：江淼，账号：2292010104003108 3，声明作废。

■成都雪尔绵贸易有限公司财务专用章（编号：5101000094213）遗失作废。

■新都区建章小吃店公司，遗失成都市新都区行政审批局核发的食品经营许可证正副本，核发日期：2018 年 5 月 31 日，许可证编号 510125600861263 声明作废。

■水晶丽人日化店营业执照正本注册号：5101053062330 遗失作废。

■成都陈氏一家商贸有限公司遗失成都市郫都区行政审批局核发的食品经营许可证正副本，核发日期：2020 年 06 月 04 号，许可证编号：JY15101240148383，声明作废。

■成都黄马地产顾问中心营业执照正副本注册号：510105000013947 遗失作废。

■声明：刘云遗失成都格兰西亚置业有限公司开具的购房收据贰张，房号：1-3-33-3，收据号码：HS0001383、HS0001482（开票日期：2017 年 5 月 25 日、2017 年 6 月 27 日，金额：636000 元、424000 元）；现特此声明作废。

四川科技报社出版 地址：成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码：610041 新闻热线：（028）65059830 发行热线：（028）65059825 经营中心：028-65059825 零售 2 元

举报电话：028－65059815 18981826785 本报法律顾问：蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址：成都市成华区双桥路 253 号 准予广告发布登记决定书编号：川广更字[2018]00049 号